



## Lęk przed sukcesem

***Kobiety, mimo że przejawiają równe pragnienie osiągania sukcesów i unikania porażek, różnią się jednak od mężczyzn pod względem motywacji do osiągnięć z powodu większego lęku przed sukcesem.***

Nie wszyscy psychologzy się z tą teorią zgadzają, ale rozpatrując własne porażki i sukcesy, warto ją wziąć pod uwagę. Myślę, że same kobiety często nie uświadamiają sobie źródła swoich porażek, a dla mężczyzn jest to zagadnienie zupełnie niezrozumiałe. Co to jest ten „lęk przed sukcesem”? Strach przed tym, że coś osiągniemy. Nie chcemy mieć osiągnąć? Chcemy, tylko, że boimy się ich konsekwencji. Najprostszym, obrazowym przykładem są gwiazdy filmowe i polowania na nie paparazzi. To tak, jakbyśmy zrezygnowały z marzeń bycia aktorką, zaprzeczając swoje zdolności, bo boimy się późniejszego życia jako gwiazdy z wszystkimi jego niedogodnościami. Ktoś, kto nie jest obarczony takim lękiem, być może dużo mniej zdolny od nas, zdobędzie status gwiazdy dzięki swojej determinacji, my zaś nie, bo wycofamy się przed startem. Jest to postawa dużo częściej obserwowana u kobiet niż u mężczyzn. Co ma to wspólnego z nurkowaniem? Może po części tłumaczy tak małą obecność kobiet w tym sporcie jako posiadaczy stopni najwyższych, w tym instruktorskich. Może dlatego nie mamy zbyt dużej reprezentacji w spektakularnych wyprawach nurkowych? Może właśnie ten lęk jest powodem, a nie mniejsza nasza siła, brak zdolności technicznych czy innych predyspozycji uważanych przez mężczyzn jako konieczne do osiągnięcia sukcesu w tym sporcie? Jeśli osiągniemy sukces, musimy liczyć się nie tylko z podziwem, ale i z odrzuceniem, ocenianiem nas; boimy się, że nie znajdziemy w sobie tyle siły, by przeciwstawić się, w tym przypadku rzeszy mężczyzn, z którymi będziemy konkurować, którzy będą nasze działania oceniać według własnych standardów. W drodze do osiągania sukcesu towarzyszą nam też silne emocje negatywne, związane ze zwątpieniem we własne siły, z oceną jako bezsensowne włożonej już pracy w osiągnięcie celu. Kobiety gorzej sobie z tym radzą i zawczasu rezygnują z osiągnięcia sukcesu, który jest realnie w ich zasięgu.



## Kobieta a podejmowanie ryzyka

Kobiety być może dlatego są mniej skłonne do ponoszenia ryzyka, ponieważ ich rola społeczna od dawna oparta jest o organizowanie i dbanie o rodzinne



ognisko. W związku z tym są bardziej od mężczyzn zachowawcze, ostrożne oraz dostrzegają dużą liczbę szczegółów, które mężczyznom zazwyczaj w codziennym życiu umykają. Wszystko to ma wpływ na sposób nurkowania kobiet – zazwyczaj nurkują bardziej zachowawczo. Może też i u każdej z nas w podświadomości tkwi nasze dziecko, istniejące bądź jeszcze nienarodzone, za którego życie jesteśmy odpowiedzialne. I dlatego nic złego nie powinno nam się stać. Musimy żyć, by je wychować.



## Rywalizacja kobiet z mężczyznami. Teoria stereotypów

Wyraźną stereotypizację<sup>12</sup> można zaobserwować w odniesieniu do ról związanych z płcią. Kobiety powszechnie postrzegane są jako genetycznie bardziej poddające się wychowaniu i mniej asertywne niż mężczyźni.

W przeprowadzonych w 1974 roku eksperymentach stwierdzono, że jeśli stereotyp seksualny jest w grupie wystarczająco silny, to członkowie tej grupy są skłonni go przyjąć. Wyniki były takie: gdy mężczyzna odniósł sukces, zarówno studenci, jak i studentki przypisywali jego osiągnięcie zdolnościom; gdy sukces odniosła kobieta, studenci obu płci sądzili, że osiągnięcie to było głównie sprawą szczęścia.

Inne badania wykazały, że kobiety miały tendencję do zaniżania swoich zdolności. Podczas, gdy chłopcy przypisywali sukces odniesiony w trudnym zadaniu swoim zdolnościom, dziewczęta były skłonne umniejszać swoje osiągnięcia. Chłopcy chronili też własne ego, zrzucając winę za niepowodzenie na czynniki obiektywne, natomiast dziewczyny winę za niepowodzenie przypisywały sobie.

***Kolejne badania pozwoliły wysnuć wniosek, że społeczność jest szczególnie czuła na niepowodzenia mężczyzn i wyraźnie powściągliwa, jeśli powiedzie się kobiecie.***

Mężczyźni są surowiej osądzani, kiedy nie odnoszą sukcesów, bo właśnie tego się po nich społeczeństwo spodziewa, ponieważ od kobiet nie oczekuje się sukcesów, gdy odnoszą je, są spostrzegane przez innych i przez siebie, jako osoby wyjątkowe, o szczególnie wysokim poziomie motywacji albo po prostu mające szczęście.

<sup>12</sup> E. Aronson, T.D.Wilson, R.M. Akert., *Psychologia społeczna*, Poznań 2007.



Cóż to w praktyce znaczy ten „wysoki poziom motywacji”? Mówiąc wprost, *ona nie jest zbyt inteligentna, ale bardzo się stara.*

Stereotypy te, jakkolwiek szkodliwe w codziennym życiu, mają dla nas i dobrą stronę, którą z pełną świadomością możemy wykorzystać. Z pełną świadomością możemy być bardziej asertywne w zadawaniu pytań na szkoleniach nurkowych jeśli od razu nie zrozumiemy, o co chodzi naszemu wykładowcy. Ponieważ i tak nie spodziewa się po nas wiele, to reakcje negatywne na nasze zachowanie i tak wpisane są w schemat, więc nie należy się denerwować. Także nasze (w odróżnieniu od panów) porażki nurkowe wywołują mniej emocji. Po prostu, mamy na nie społeczne przyzwolenie.

Rywalizacja między kobietami i mężczyznami występuje w każdej dziedzinie życia, czyli obecność jej w grupach nurkowych nie jest niczym odkrywczym. Warto jednak zjawisko to opisać, ponieważ jest ono dla mnie i innych kobiet szalenie męczące i generuje niepotrzebne sytuacje stresowe, wprowadza chaos oraz może być przyczyną wybuchów agresji.

***Na ogół kobiety są nastawione mniej rywalizacyjnie od mężczyzn.***

Mężczyźni, których znam, w dalszym ciągu, w Polsce, uważają nurkowanie za sport typowo męski, do którego, z niewiadomych im powodów, zostały dopuszczone kobiety. Skoro tak już się stało, to nie ma innego wyjścia, jak zaakceptowanie tego faktu. Obecność kobiet jest dla nich na pewno miła i doceniają pozytywne strony tego zjawiska, jednakże z moich obserwacji wynika, że postrzegają je jako miłe na płaszczyźnie towarzyskiej, ale niekoniecznie pożądane podczas wspólnej eksploracji świata podwodnego. Przykładem na to może być zdziwienie i komentarze, kiedy dowiadują się, że mam stopień P3<sup>13</sup>. Często słyszę, skądinąd od sympatycznych i uroczych kolegów, że jak na kobietę (!) to duże osiągnięcie. Nie słyszałam jeszcze, żeby w ten sposób reagowano, na taką samą wiadomość, ale w stosunku do mężczyzn. Z jednej strony wypowiedzi te świadczą o uznaniu dla moich osiągnięć, z drugiej jednak strony potwierdzają stan rzeczy – że nurkowanie uważane jest w dalszym ciągu za domenę męską i potwierdzają dominującą rolę stereotypów dotyczących płci; albo, przewrotnie, że mężczyźni czują pod skórą, że aby osiągnąć taki stopień wyszkolenia, trzeba sprostać standardom, jakie zostały ustanowione dla mężczyzn i w związku z tym, może ich komentarz nie jest zupełnie od rzeczy. To dość skomplikowana sprawa.

Dalsze zachowania bywają różne – mężczyźni, którzy niedawno zaczęli przygodę z tym sportem często chętnie zwracają się do mnie o pomoc i słuchają

<sup>13</sup> Autorka obecnie posiada stopień instruktorski.



wskazówek, część „sprawdza mnie” niedowierzając, że mogę wiedzieć i umieć coś więcej od nich, niekiedy zaś niżsi stopniem próbują mi udowodnić, że nie stopień nurkowy, tylko inne czynniki świadczą o tym, czy jest się dobrym czy złym nurkiem, a jednym z bardzo ważnych komponentów jest bycie facetem. Nurkowie mężczyźni zaś ze stopniem mi równorzędnym traktują mnie jak partnera. Oczywiście, należy jeszcze wziąć pod uwagę aspekt charakterologiczny, bo nic nie dzieje się w oderwaniu od konkretnej osobowości i warunków towarzyszących. Zdarzają się więc i mili chłopcy, którzy od razu podporządkowują się zastanej rzeczywistości.

Ciekawe może być dlaczego koledzy równi mi stopniem nie mają wątpliwości, co do moich równorzędnych im kwalifikacji, a inni, niżsi stopniem, tak.

Spróbuję przeanalizować to zjawisko, które dla mnie samej było zagadką<sup>14</sup>. Może jest ono bardziej złożone niż mi się pierwotnie wydawało? Na początku jednak muszę zrobić jakieś założenie. Zakładam więc, że koledzy niżsi stopniem postrzegają mnie, jako „przywódcę” (ściślej mówiąc, bronią się przed narzuceniem im kobiety jako przywódcy). Badania nad przywództwem w aspekcie płci wskazują, że **problemem jest nie sam fakt przywództwa, tylko sposób jego realizowania.**

Kobiety, będące szefami, tak długo nie są oceniane inaczej niż mężczyźni, którzy pełnią te same funkcje, jak długo ich styl przywódczy jest stereotypowo „kobiecy” (zorientowany na stosunki międzyludzkie, demokratyczny). Kobiety, przyswajające sobie styl „męski” (autokratyczny, dyrektywny), są oceniane – szczególnie przez mężczyzn – jako mniej pożądane jako przywódcy, niż mężczyźni, którzy przyjęli ten sam styl. (Przykłady: Margaret Thatcher, Sandra Day O'Connor – USA, przewodnicząca Sądu Najwyższego, Corazan Aquino – była prezydent Filipin.)

W przypadku nurkowania do tej pory środowisko hołduje zasadzie – nurek to nurek, o której pisałam i której nie popieram w takim znaczeniu, jak jest ona obecnie interpretowana (nieważna płeć, każdy nurek musi spełniać te same normy, mając do wyboru tylko jedną słuszną drogę uczenia się – czyli nie ma wyboru).

I być może właśnie to nierozgraniczanie na płeć nurka i jej różnice powoduje takie nastawienie mężczyzn nurków, o których piszę, do kobiet nurków z wyższym stopniem (wykluczam instruktorki, bo to jeszcze inne, psychologiczne zagadnienie). Nurek to nurek, więc wymaga się od nas takiego samego stylu zachowania, jak od mężczyzn nurków. Czym to skutkuje?

Jeśli kobieta reprezentuje styl przywództwa stereotypowo męski, co oznacza, iż jest ona autokratyczna, apodyktyczna i zorientowana na zadanie, to jest oceniana

<sup>14</sup> *Tamże.*



bardziej negatywnie, niż mężczyzna realizujący ten sam styl. Jest to szczególnie wtedy widoczne, gdy to mężczyzna dokonuje oceny (badania Eagly i in. 1992). Badania wykazały: gdy mężczyzna obejmował kierowanie grupą i działał asertywnie, grupa reagowała pozytywnie. Kiedy w ten sam sposób działały kobiety, wówczas członkowie grupy przyjmowali to zachowanie bardziej negatywnie.

***Z badań Eagly i współpracowników wynikało jednoznacznie, że najbardziej negatywnie wobec kobiet w roli przywódców reagowali mężczyźni będący członkami grupy kierowanej przez kobietę.***

Mężczyźni chętniej akceptują w roli przywódcy kobiety, które odpowiadają ich stereotypom, czyli kierują grupą bardziej demokratycznie niż mężczyźni, co jest konsekwencją większych umiejętności kobiet w nawiązywaniu kontaktów międzyludzkich, i co pozwala im poszukiwać wsparcia w członkach grupy podczas podejmowania decyzji i z wdziękiem je pomijać, gdy nie jest to konieczne.

Podczas nurkowań, pewnie intuicyjnie, kilkakrotnie starałam się zastosować tę taktykę, pytając moją grupę składającą się z mężczyzn niższych stopniem, o radę czy pomoc w zrealizowaniu planu nurkowego, nie chcąc narzucać im swojej wizji i woli. Spotkałam się z ostrym stwierdzeniem, że to ja mam stopień najwyższy i powinnam wiedzieć, co chcę zrealizować. Według mnie, jedno nie wyklucza drugiego, ale widocznie panowie musieli wyrazić w ten sposób swoje powątpiewanie w moje przywódcze i merytoryczne umiejętności.

Zmieniłam więc styl na bardziej męski, czyli autokratyczny (zresztą zgodnie z radami instruktorów, że stopień to stopień i on wskazuje hierarchię w grupie<sup>15</sup>, a nurek to nurek) i... sytuacja się nie zmieniła.

Wydaje się, że mężczyźni są niezadowoleni, kiedy kobiety stosują te same techniki przywództwa, które zwykle są uważane za męskie. Są sytuacje, kiedy najwłaściwszym postępowaniem jest przyjęcie przez kobietę autokratycznego stylu przywództwa. Mogą one spotkać się wtedy z krytyką i negatywną oceną swej działalności, w przeciwieństwie do zadowolenia i sukcesu, który by odnieśli w tej sytuacji ich koledzy. Jak widać, stereotypy i uprzedzenia ograniczają pełne wykorzystanie zdolności jednostek, a korzyści mogliby odnieść wszyscy.

Podsumowanie, nie moje, lecz wybitnych psychologów społecznych, to:

***Niestety, ciągle istnieje dyskryminacja płciowa; kobiety jako przywódcy, które działają w stereotypowo męski sposób, są deprecjonowane, szczególnie przez mężczyzn.***

<sup>15</sup> Pomijam sytuacje niestandardowe.



Dlatego myślę, że nie należy poddawać się i na siłę dopasowywać się do męskiego wzorca nurka. Należy działać na rzecz nurkujących kobiet, wspierać się nawzajem i z czasem wypracować własne reguły, nie oglądając się na stereotypy oraz niechęć mężczyzn, byśmy uczestniczyły w tej wspaniałej przygodzie, jaką jest pletwonurkowanie, ale na własnych prawach.



## Rywalizacja między kobietami

Kobiety chętnie dzielą się z partnerkami swoją wiedzą, służą pomocą, są wyrozumiałe i dalekie od ryzykownych zachowań. No... może sytuacja nieco zmienia się, jeśli dochodzi rywalizacja o samca, ale szczerze mówiąc, to czysta teoria, bo nigdy takich zachowań na wyjazdach nurkowych nie zaobserwowałam, chociaż słyszałam od znajomych instruktorek, że kobiety też potrafią na tym polu walczyć bezpardonowo ze sobą. Może jednak czynnikiem wyzwajającym rywalizację wśród instruktorek, czyli kobiet traktujących nurkowanie zarobkowo, jest nie sama chęć rywalizacji pod wodą, tylko ochrona i dbałość o własny biznes nurkowy. Stąd chęć udowadniania, że to ja jestem lepsza od innych instruktorek. Jest to zachowanie takie samo, jak wśród mężczyzn instruktorów, grupa ta dba o swój wizerunek, bo on przekłada się na korzyści finansowe. To jest zrozumiałe, byle w walkę tę nie angażowano bezpośrednio kursantów i nie kazano im się wypowiadać, który instruktor jest lepszy, albo przytakiwać, że *ja jestem lepszy, prawda?*

Badania wykazują<sup>16</sup>, że kiedy dziewczęta bawią się razem, to robią to w małych, zżytych grupkach, kładąc nacisk na minimalizowanie wrogości czy niechęci i jak największą współpracę, natomiast chłopcy preferują gry w dużych grupach, uwypuklając współzawodnictwo. Zasadniczą różnicę można zaobserwować wtedy, kiedy gra lub zabawa zostanie przerwana przez kogoś, kto się potłukł lub zranił. Jeśli chłopiec, któremu coś się stało, wpada w przygnębienie lub wybucha płaczem, to pozostali oczekują, że usunie się na bok i przestanie „ryczeć”, żeby zabawa mogła się dalej toczyć. Jeśli to samo zdarzy się w grupie bawiących się dziewczynek, to **zabawa ustaje**, a wszystkie dziewczynki zbierają się wokół tej, która płacze, aby jej pomóc.

*Alicja Dramińska (63)*

*Instruktor CMAS M\*\**

*Polonistka*

*Pani Alicja jest czynnym nurkiem od lat 60. Kurs instruktorski w LOK zrobiła w 1965 roku. Była wtedy jedyną kobietą, która przystępowała do takiego egzaminu.*

<sup>16</sup> D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Poznań 1997.





Nurkowała już od kilku lat i należała do najlepszych. Egzamin na instruktora zdała bardzo dobrze, ale przecież baba nie mogła być instruktorem. Tego zaszczytu dostępowali tylko mężczyźni, twardziele. W związku z tym wymyślono tylko na potrzebę tej nietypowej sytuacji stopień „pomocnika instruktora”. Pani Alicja przypomina sobie nazwisko Hoffmann, któremu to w głowie się nie mieściło, żeby dziewczyna miała kwalifikacje, jakie były zastrzeżone dla mężczyzn.

Pani Alicja jest przykładem pasji i samozaparcia. Jest chodzącą historią nurkowania. Zaczynała, kiedy, jak sama mówi, „sex był łatwy, a nurkowanie bardzo niebezpieczne, teraz jest odwrotnie”.

Uwielbiała zawody w orientacji podwodnej. Kiedy pokazywała mi grube albumy, w których przechowywane były wycinki z prasy dotyczące przebiegu takich zawodów, swoje zdjęcia z miejscem na podium, tłumacząc mi, na czym takie zawody polegały (głębokość do 3 metrów, ale to nie ona była najważniejsza), nie mogłam uwierzyć, że ktoś mógł coś takiego wymyślić i znajdować w tym przyjemność. Ale po zastanowieniu się, kiedy zdałam sobie sprawę z tego, że wówczas maski do nurkowania robione były w garażach z dętek samochodowych, o jacketach i piankach jeszcze nikt nie słyszał, a długość pobytu pod wodą mierzono (jak opowiadała pani Alicja) tak: 1 sweter – jedna godzina, 2 swetry – 2 godziny, przestałam się dziwić. Nurkowanie, to bycie pod wodą, poruszanie się i... zabawa! Tego też i teraz oczekujemy. Tyle tylko, że sprzęt umożliwia nam tę zabawę na dużo większych głębokościach. Ale czy nasze dzisiejsze umiejętności są dużo wyższe?

Kiedyś trzeba było pamiętać, by zabierać mało łożysk, bo nurka czekało jeszcze wyjście. Nic więc dziwnego, że głębsze nurkowania odbywały się wzdłuż opustówki, dla bezpieczeństwa. Teraz dla niektórych jacket „załatwi” wszystko.

Co to znaczy samozaparcie i miłość do wody!

Pani Alicja przeszła w 1982 roku przeszczep błony bębenkowej i właściwie nie powinna nurkować. Ale znając swoje umiejętności i posługując się zdrowym rozsądkiem, nigdy nie zaprzestała uprawiania swojej pasji. Wprawdzie po każdym nurkowaniu przepłukuje uszy roztworem soli fizjologicznej i wkrapla sobie po nurkowaniu lek sprawdzany z Austrii – Normison, który jest środkiem aseptycznym, ale to i tak mała cena za uprawianie pasji.

3 lata temu, kiedy w wieku 60 lat nurkowała w Egipcie, pękła jej pod wodą błona bębenkowa, ta przeszczepiona. Zachowała się wtedy bardzo przytomnie i po poinformowaniu partnera, rozpoczęli wynurzanie – uchem wylatywało powietrze. Dzięki natychmiastowemu rozpoczęciu wynurzania, z uchem środkowym nic się nie stało.

Pani Alicja nurkuje ze stałym partnerem od prawie 50 lat, ze swoim mężem. Przez tyle lat dopracowali się własnego systemu znaków podwodnych, który właściwie można nazwać językiem zrozumiałym tylko dla nich. Razem czują się bardzo bezpiecznie, chociaż nie ma miejsca na przesadne obawy. No tak, ale obydwoje są doskonałymi nurkami!

Na początku nurkowej przygody, kiedy w klubie była jedyną kobietą nurkiem, koleżanki podejrzewały, że zajmuje się tym sportem tylko przez wzgląd na chłopaka. Ale



kiedy już wyszła za mąż i w dalszym ciągu z pasją uprawiała ten sport, przestały ją rozumieć. Przecież zdobyła już męża, więc po co się dalej męczyć?

Kiedy z powodów zdrowotnych mąż pani Alicji, Janusz Dramiński, nie mógł nurkować, wtedy nosił żonie butle.

Teraz też, w ramach rozsądku, pomaga pani Alicji.

Był czas, kiedy trenowała młodzież, ale przestała to robić, kiedy zauważyła u siebie nadmierną ostrożność. Przeżywała duży stres, kiedy młodzi adepci na nurków zanurzali się, pilnowała ich jak kwoka. Czas było się wycofać.

Co teraz jej przeszkadza? Że coraz więcej osób nurkuje bez szacunku do nurkowania, bez respektu przed wodą. Nie dbają o podwodne skarby, niszczą je swoim nieodpowiednim zachowaniem. W dostępności nurkowania widzi zagrożenie dla zasobów mórz i oceanów oraz innych akwenów wodnych. Powinna być ostrzejsza selekcja osób dopuszczonych do nurkowania, ludzi o wysokiej technice nurkowania. Kiedyś w ruchu nurkowym było więcej żyłki społecznikowskiej, kluby nurkowe nie były nastawione na zarabianie pieniędzy, nie były niczyją własnością. Skupiały wokół siebie zapaleńców, którzy wymieniali się chętnie zdobytym doświadczeniem i organizowali wspólne wyprawy.

Mimo to cieszy się, że nurkowanie staje się popularne.

Co sądzi o PADI?

Jest to bardzo nowoczesna organizacja, dużo nowocześniejsza niż CMAS. Mają bardzo dobrze przygotowane materiały szkoleniowe, ustandaryzowane, dostępne we wszystkich krajach na świecie.

Czy nie uważa, że PADI gorzej szkoli niż inne organizacje? Nie może tego potwierdzić jednoznacznie, a w Egipcie zaobserwowała, że kontrola nad poczynaniami instruktorów PADI jest dużo większa niż w CMAS-ie.

15 lat temu, w wieku 48 lat, pani Alicja odkryła fotografię podwodną. Wcześniej, w 1978 spotkała Franciszka Bindera, Czecha, który fotografował na basenie. Kiedy wyjazdy z Polski stały się łatwe, a i sytuacja finansowa na to pozwoliła, po raz pierwszy z mężem pojechali do Egiptu. Towarzyszył im doktor od „małż i ślimaków”, Grzegorz Soszka. Pani Alicja po 3 dniach nurkowania w ciepłej i przejrzystej wodzie zaczęła się nudzić. Tak narodził się pomysł jej nowej aktywności podwodnej. Pierwszym jej aparatem podwodnym był aparat firmy SEA@SEA, potem posługiwała się analogowymi nikonami. Dopiero 2 lata temu obydwójce z mężem przestawili się na cyfrowe canony.

Sama specjalizuje się w makrofotografii, mąż bardziej czuje podwodny krajobraz. Oglądałam ich zdjęcia z ostatniej wyprawy. Rewelacyjne!

Pani Alicja jest autorką pierwszego w Polsce wydanego albumu ze zdjęciami z Morza Czerwonego, autorstwa Polaka. Album pod tytułem „Morze Czerwone” został wydany w roku 2002.

Potem przez szereg lat wraz z mężem pisywali o miejscach nurkowych i fotografii podwodnej do magazynu „Nurkowanie”.

Pomoc męża i wzajemna współpraca jest dla niej nie do przecenienia. Mąż jako umysł ścisły, zajmuje się sprzętem do fotografii, przygotowuje go przed każdą wyprawą,





a ona po powrocie zajmuje się segregowaniem i obróbką zdjęć. Taki podział bardzo im odpowiada.

Pani Alicja nie zauważa, by w nurkowaniu różnice płci odgrywały jakąś specjalną rolę. Niektóre kobiety to nawet fajne chłopczyce!

Jaką radę by dała kobietom zastanawiającym się, czy nurkowanie jest odpowiednim dla nich sportem?

„Nie ma wspanialszego sportu. Jaki inny można uprawiać do późnej starości? Ja mam 63 lata, a zaczęłam, jak miałam 15 i dopiero jestem w środku mojej przygody z podwodną fotografią. Jaki inny sport umożliwiłby mi tak długą aktywność?<sup>17</sup> Obecnie w mojej rodzinie nurkuje już 3 pokolenie. Nurkuje z wnukami. A moją sąsiadkę, artystkę, ostatnio namówiłam na ten sport i Ela zaczęła przygodę z nurkowaniem mając 50 lat. Jest zachwycona!”



## Agresja

Agresja jest zachowaniem, którego skutkiem jest sprawienie przykrości drugiej osobie. Agresywne zachowanie może przyjmować różne formy, od obelg werbalnych – mających na celu wyrządzenie krzywdy psychicznej – po fizyczną.

**Uważa się, że każdy przejaw agresji wypływa z chęci zrobienia komuś krzywdy. Zachowanie, które przypadkowo kogoś krzywdzi, nie jest agresywne<sup>18</sup>.**

Zachowania agresywne podczas nurkowania i przygotowań do nurkowania mogą być wywołane różnymi czynnikami, np.:

- temperaturą – za niską lub za wysoką;
- zmęczeniem;
- pragnieniem;
- niedyspozycją fizyczną;
- lękiem;
- stresem.

Mając świadomość, co to jest zachowanie agresywne i jakimi czynnikami, oprócz czystej chęci bycia agresywnym, może być spowodowane, możemy nad nim panować. Jest to ważne zarówno w sytuacji, kiedy sami stajemy się agresywni, jak i wtedy, kiedy ktoś tak zachowuje się w stosunku do nas. Najlepszą bronią jest wtedy zdemaskowanie zjawiska i zamiana go, jeśli się da, w żart. Może ten, który na nas „napada” zreflektuje się. Jeśli nam to nie odpowiada, musimy się przeciwstawić takim zachowaniom, a nie chować głowę w piasek.

<sup>17</sup> Czytaj o Leni Riefenstahl.

<sup>18</sup> M. Jarvis, *Psychologia sportu*, Gdańsk 2003.



Dlaczego? Żeby nie dostał przyzwolenia na takie zachowania w przyszłości. (Jeśli dopuścimy się złych zachowań i unikniemy za nie kary, otrzymujemy wzmocnienie pozytywne i prawdopodobnie zachowanie takie powtórzymy. Kiedy zaś w efekcie naszego zachowania niczego nie osiągamy lub spotyka nas coś nieprzyjemnego – kara, będziemy unikać jego powtórzenia.)

Przykład:

Wychodzimy z partnerem z wody po nurkowaniu, w którym my popełniłyśmy błąd. Kiedy tylko stanęłyśmy pletwami na dnie, wyjęłyśmy aparat oddechowyy z ust, słyszymy od partnera stek obelg, jakie to jesteśmy nieodpowiedzialne, głupie i blondynki. Czując się winne, zestresowane i zmęczone, puszczaamy to mimo uszu i brniemy dalej ku brzegowi. Partner jest tak na nas obrażony, że demonstracyjnie nie pomaga nam, kiedy się potykamy i padamy na kolana do wody. Podnosimy się i docieramy do pomostu, na którym nasz partner rozbierając się ze sprzętu, głośno komentuje nasze zachowanie pod wodą, nie przebierając w słowach. Najchętniej zapadłybyśmy się pod ziemię, aż tu nieoczekiwanie słyszymy, jak nieznana nam osoba (dziewczyna lub chłopak) zwraca naszemu partnerowi uwagę, żeby się uspokoił, nie obrażał nikogo, ochłonął i na spokojnie wyjaśnił zaistniałą sytuację. Partner czuje się zdezorientowany, bo oczekiwał poklasku, że mimo niekompetencji partnera nie utonął, że jest taki dobry. W grupie przysłuchujących się tej opowieści tylko jedna osoba zareagowała na nieodpowiednie zachowanie nurka. Reszta *nie chciała się wtrącać, bo przecież ich tam, na dole, nie było i trudno jest im zająć jakiekolwiek stanowisko*. Jasne, nie było ich, ale na powierzchni są świadkami agresywnej postawy i nie reagują. Tym samym dają przyzwolenie na takie zachowania w przyszłości.

Bandura – 1977, twierdził: uczenie się zachowań przebiega w czterech etapach:

- uwaga – obserwujemy zachowania innych
- zapamiętywanie – zachowujemy rezultaty naszej obserwacji w pamięci
- odtwarzanie – sami próbujemy zachować się w ten sposób
- wzmocnienie – rozważamy konsekwencje zachowania i decydujemy o jego powtórzeniu lub zaniechaniu.

Postaramy się w podobnych sytuacjach nie liczyć na to, że ktoś się za nami wstawi, tylko nauczymy się same reagować. W momencie, kiedy czujemy się winne, bo to my popełniłyśmy błąd, postaramy się odróżnić zachowania pod wodą i reakcje na nie nad wodą. Nauczymy się też odróżniać reakcje partnera spowodowane przeżytym przez niego strachem o własne życie i czynnikami



dotatkowymi, nikt z nas nie jest skałą, od chęci wyżycia się i zrobienia nam krzywdy.



## Pobudzenie, lęk i stres

Pobudzenie<sup>19</sup> można zdefiniować jako *ogólną aktywność fizjologiczną i psychiczną zróżnicowaną pomiędzy głębokim snem a intensywnym pobudzeniem* (Gould, Krane, 1992). Kiedy jesteśmy znużeni, zrelaksowani lub pogrążeni we śnie, znajdujemy się w stanie niskiego pobudzenia. Podekscytowani, rozczłosczeni lub zaniepokojeni – znajdujemy się w stanie silnego pobudzenia. Widać stąd, że stan silnego lub niskiego pobudzenia sam w sobie nie jest przyjemny ani nieprzyjemny.

W rzeczywistości człowiek, który zostaje zaatakowany przez kogoś z zewnątrz, musi równocześnie mierzyć się z własnymi odczuciami, które pomimo że są według definicji same w sobie, neutralne w sytuacji napaści na własną osobę mogą przekształcić się w bardzo silne odczucia negatywne.

(...) Czasem możemy mieć wrażenie, że sprzeczki wprost wiszą w powietrzu lub, że jeszcze chwila, a wybuchniemy, jadąc tym dusznym, rozgrzanym autobusem. Wyniki badań naukowych są tutaj całkowicie zgodne z naszymi codziennymi obserwacjami. W gorące, letnie dni, kiedy temperatura zbliża się do 30° Celsjusza, nie tylko wzrasta prawdopodobieństwo ulicznych zamieszek, ale także liczba fauli popełnianych przez graczy podczas zawodów sportowych.

Podobnie mogą działać tłok, ból, a nawet ćwiczenia fizyczne czy kofeina – czyli różnego rodzaju czynniki wywołujące pobudzenie. Zgodnie z teorią transferu emocjonalnego, każde pobudzenie wywołane którymś z podobnych czynników przez pewien czas niejako zalega w organizmie. Jako że zmiany myśli są znacznie szybsze, niż zmiany fizjologiczne wywołane pobudzeniem, jeśli tylko w tym czasie zwrócimy uwagę na coś innego – całe odczuwane pobudzenie zostanie przypisane temu nowemu czynnikowi. Ta teoria pozwala wyjaśnić, dlaczego ludzie są bardziej skłonni zakochać się podczas uprawiania sportów ekstremalnych, lecz także – dlaczego jesteśmy bardziej rozczłosczeni w owym dusznym autobusie i dlaczego tak łatwo nas wtedy wyprowadzić z równowagi<sup>20</sup>.

<sup>19</sup> Tamże.

<sup>20</sup> A. Cislak, M. Kaczmarek, *Agresja. Czy da się walczyć z przemocą bez przemocy*, w: *Ja, my on: Poradnik psychologiczny „Polityki”*, Warszawa 2009.